



1月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年1月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
10	水	○	★お正月メニュー★ もち入り きつねうどん	五色ごまなます アーモンド入り田作り		牛乳, 豚小間, 油揚げ, かえり煮干し	無塩冷凍うどん, もち, スパゲッティ, 砂糖, しらたき, 白すりごま, アーモンド, 白いりごま	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり	598	
11	木	○	パンプキンパン	マカロニグラタン トマトとたまごのスープ	みかん	牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, ベーコン いんげんまめ, 生クリーム, ピザチーズ, 木綿豆腐, たまご	パンプキンパン, マカロニ, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, エリンギ, キャベツ, にんにく, セロリー, トマト缶詰, しょうが, みかん	607	
12	金	○	麦ごはん	もうかさめの甘辛揚げ かぶのレモン醤油和え なんばん汁		牛乳, もうかさめ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 白みそ	米, 米粒麦, でんぷん, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも,	しょうが, かぶ, キャベツ, にんじん, こまつな, レモン汁, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	618	
15	月	○	ちりめん菜飯	キャベツのたまご焼き 五目豆 えのきとじゃがいものみそ汁		牛乳, ちりめん, たまご, 大豆, さつま揚げ, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, ごま油, 白いりごま, 油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	こまつな, キャベツ, 玉葱, にんじん, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ	625	
16	火	○	麦ごはん	シルバーのみそにんにく焼き ひじき和え 芋煮汁	りんご	牛乳, シルバー, 白みそ, 芽ひじき, 豚小間	米, 押麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま, さといも, こんにゃく	にんにく, 長ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, ごぼう, だいこん, りんご	596	
17	水	○	ハニートースト	いろいろラッキーシチュー 小えびのサラダ		牛乳, 鶏こま肉, 白いんげんピューレ, 豆乳, 生クリーム, むきえび	胚芽食パン, バター, はちみつ, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, ブロッコリー, パセリ, キャベツ, きゅうり	627	
18	木	○	きんぴらごはん	わかさぎのスパイシー揚げ ごま和え さつま汁		牛乳, わかさぎ, 鶏こま肉, 白みそ, 赤みそ	米, ごま油, 油, 砂糖, 白いりごま, 小麦粉, 白すりごま, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, こまつな, だいこん, 長ねぎ	604	
19	金	○	マーボー豆腐丼	白菜スープ 金時豆の煮物		牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 赤みそ, ベーコン, いんげんまめ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 緑豆はるさめ	にんじん, 玉葱, たけのこ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう	639	
22	月	○	小松菜豚みそ丼	中華たまごスープ	デコポン	牛乳, 豚小間, 赤みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 板なしかまぼこ, たまご	米, 米粒麦, 油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん	キャベツ, 玉葱, にんじん, こまつな, もやし, 干し椎茸, にんにく, しょうが, たけのこ, デコポン	614	
23	火	○	きびごはん	さばの塩焼き 大根のチャップチェ風いため 呉汁		牛乳, さば文化干し, 豚ひき肉, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, きび, 白いりごま, ごま油, 油, 緑豆はるさめ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, にんにく, しょうが, こまつな, 玉葱, 長ねぎ	635	
24	水	○	ナンピザ	ポトフ 豆豆和風サラダ		牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 豚小間, ウィンナー, 大豆	ナン, 油, じゃがいも, でんぷん, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, にんじん, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, かぶ, かぶ葉, きゅうり, もやし	623	
25	木	○	麦ごはん	韓国風肉じゃが チョレギサラダ		牛乳, もみのり, 豚小間, 生揚げ, わかめ	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, こんにゃく, じゃがいも, 白すりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ	571	
26	金	○	カレーかけ うどん	わかめと野菜の和え物 スイートポテトの包み揚げ		牛乳, 豚小間, 板なしかまぼこ, わかめ, 豆乳, 豆乳クリーム	無塩冷凍細うどん, 油, 三温糖, バター, でんぷん, 白すりごま, 白いりごま, 砂糖, ごま油, さつまいも, 豆乳クリームバター, はるまきの皮, 小麦粉	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン	635	
29	月	○	フレンチトースト	鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ		牛乳, たまご, 鶏こま肉, ベーコン, 大豆, ツナオイル漬け	食パン, 砂糖, バター, 小麦粉, じゃがいも, 油, ごま油, 白すりごま	にんじん, 玉葱, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし	626	
30	火	○	えびクリームライス	森のサラダ 1月 お誕生日給食	オレンジゼリー	牛乳, 冷凍むきえび, 鶏こま肉, 生クリーム, 豚小間, 粉寒天	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, ごま油, 砂糖, 白すりごま	にんじん, 玉葱, エリンギ, もやし, キャベツ, ブロッコリー, オレンジジュース	624	
31	水	○	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布とハムの和えもの どさんこ汁		牛乳, 生サケ, 白みそ, ロースハム, 刻み昆布, 糸けずり節, 豚小間, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 油, 豆乳クリームバター, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	キャベツ, 玉葱, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 長ねぎ, こまつな	621	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									1月平均栄養摂取量	612

・10(水)お正月メニュー・・・お正月に食べる「おもち」のに入った『もち入りきつね』と、さっぱりとした『なます』、豊作を祈って食べる『田作り』を組み合わせました。今年も元気で楽しい、すてきな1年になりますように！

・30(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで1月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆22(月)～26(金)は、もりもり給食ウィークです。クラスで協力して「はなまる賞」&「リクエスト券」をめざしましょう！

